

## Gold der Ernährung:

(nur belassene Nahrungsmittel) stärkt unseren Magen Milz, befeuchtet, nährt uns, liefert Kohlehydrate, spende, macht uns zufrieden und entspannt so schön bei Spannung (Stress). Süß sind Getreide, Gemüse, Obst, innen... kurz Lebensmittel, die uns nähren, satt und zu machen, es sollte bei jedem Essen mitklingen. An Hand „misst“ der Körper, ob er schon satt ist. Sie kennen wenn Sie ein noch so gutes Essen verspeist haben und satt sind, wenn nichts Süßes dabei war, sehnen Sie einem Stückchen „Süß“, wenn Sie vom Tisch aufsteht Hunger auf Süßes steigt, wenn wir lange nichts gegessen (Energemangel), zu viel gearbeitet haben oder seelisch gefordert sind. Süß kann aber auch zuviel werden für Körper und dann wandelt sich das „Befeuchten“ in chronische Feuchtigkeit und Nässe, bis hin zu Schleimerkrankungen, Übergewicht, u.s.w.

Beispiel: Wenn es im Sommer heiß war, machte meine Großmutter immer Limonade aus Zucker und Zitronensaft. Die befeuchtete den Organismus, das Saure hielt die Feuchtigkeit im Körper, ideal bei heißem Sommerwetter, um trotz Schwitzens nicht auszutrocknen. Nehmen wir nun die Zeit in den Winter, befeuchtet sie uns immer noch und hält die Feuchtigkeit im Körper, allerdings ist durch das kalte Wetter wieso schon genügend Feuchtigkeit vorhanden, die Limonade kann hier also zur Feuchtigkeitsbelastung (Schnupfen, chronische Müdigkeit) führen.



## Bienenlädchen in Baden

Wir haben für Sie sortenreinen und "extra xunden" Honig

### Manukahonig

der einzig, wissenschaftlich nachgewiesene Honig mit Heilwirkung bei

- Wundheilung
- Magen- Darm
- Immunsystemaufbau
- und Vielem mehr

### Weißdornhonig

unterstützt bei Problemen mit

- Herz- Kreislauf
- Rheuma - Gicht
- Neurodermitis
- Diabetes
- Burnout

[www.bienenlaedchen.at](http://www.bienenlaedchen.at)  
2500 Baden  
Franz Gehrler Straße 12  
0664-1357385